



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ»

Родителям, возможно, не нравится думать об этом, но правда в том, что многие дети и подростки пробуют алкоголь в течение обучения в средней школе и техникуме, - прежде, чем это им позволено пить по закону. Исследование показало, что почти 95 % детей уже в средней школе пробовали алкоголь.

Хотя экспериментирование с алкоголем может быть распространено среди детей, это не является безопасно и не легитимно. Таким образом, важно начать обсуждать использование алкоголя и злоупотребление им с Вашими детьми в раннем возрасте и продолжать говорить об этом, по мере того как они растут.

Алкоголь влияет на восприятие человеком действительности и способность принимать правильные решения. Это может быть особенно опасно для детей и подростков, у которых еще мало опыта решения проблем и принятия решения.

Краткосрочные последствия принятия алкоголя включают:

- **искаженное видение, слух, и координация;**
- **измененное восприятие и эмоции;**
- **похмелье;**
- **ослабление бдительности, которое может привести к несчастным случаям, потоплению, и другим опасным последствиям, и даже к использованию наркотиков или опасным сексуальным контактам;**

Долгосрочные последствия могут быть такими:

- цирроз и рак печени;
- потеря аппетита;
- серьезный дефицит витаминов;
- болезни живота;
- повреждение сердечной и центральной нервной системы;
- потеря памяти;
- высокий риск передозировки.

Поэтому крайне важно, чтобы ваши дети знали обо всех этих опасностях, и знали, как сказать нет!

Распознаем и боремся с подростковым алкоголизмом. Несмотря на Ваши усилия, Ваш ребенок может все равно употреблять или даже злоупотреблять алкоголем. Как об этом можно узнать?

Вот некоторые общие предупредительные знаки:

- запах алкоголя;
- внезапное изменение в настроении или отношении;
- ухудшения результатов в школе;
- потеря интереса в школе, спортивным состязаниям, или другим действиям;
- проблемы с дисциплиной в школе;
- изоляция от семьи и друзей;
- общение с новой группой друзей и нежелания представить их Вам;
- алкоголь исчезает из Вашего дома;
- депрессия и трудности связанные с развитием.

Важно не делать поспешных заключений, основанных только на одном или двух признаках. Юность - время изменений — физических, социальных, эмоциональных, и интеллектуальных. Это может привести к неустойчивому поведению и колебанию настроения, поскольку дети пытаются справиться со всеми этими изменениями.

Если Ваш ребенок употребляет алкоголь, обычно присутствует группа этих признаков, скажем, изменение круга друзей, поведения, одежды, отношения к вам, настроения, и плохие оценки. Если Вы видите много изменений, и ищите все новые объяснения, поговорите с Вашими детьми, но не пропускаете алкоголизм.

Также попробуйте следующее:

- Следите за тем, куда Ваши дети идут.
- Знайте родителей друзей Вашего ребенка.
- Удостоверьтесь, что у Вас есть телефонный номер, по которому Вы можете связаться со своим ребенком.
- Сделайте так, чтобы дети регулярно отзванивались, когда они вне дома.

Для подростков, особенно достаточно взрослых, подумайте о настоящем ведение переговоров или подписание поведенческого контракта. Этот контракт должен обстоятельно объяснить Ваши ожидания от поведения ребенка, и последствия, к которым приведет невыполнение правил. Обязательно поощряйте ответственное поведение, такое как планирование количества выпитого, или зов на помощь взрослого вместо того, чтобы идти на поводу у неблагополучных друзей.

Важно держаться открытыми для коммуникации, и не ждать от ребенка слишком многого. Связь ответственных действий и свобод, таким как разрешение позже возвращаться домой, могут быть сильным фактором мотивации, чем наказание. Учите Ваших детей, что свобода идет только при наличии ответственности. Вообще говоря, это урок, который должен длиться целую жизнь.